



学生同士、そして地域の方々とともに過ごす大切な学びを後町キャンパス「象山寮」で。

長野県立大学では、大学生活の中で初年次教育を非常に重要と考えています。後町キャンパス象山寮は、長野県立大学の全1年生が暮らし、学び合い、助け合い、コミュニケーション力や主体性、社会性を養う学生寮です。寮では、学生同士の交流はもちろん、地域の祭りや催事にも積極的に参加しています。象山寮は生活空間でありながら、キャンパスライフに寄り添い、人間力を養うもうひとつの学び舎です。



象山寮のコンセプト

リーダーとしての人格を形成する場

地域や企業などとの交流の場

CONCEPT

将来を見据えたキャリアデザインの場

寮では、寮祭やスポーツ大会、地域イベントへの参加などの活動をしています。様々な価値観や考え方に触れることで受ける刺激や、仲間と協力し合いながら、1つのものをつくり上げた時の達成感は学生の成長にとって大きな糧となります。

大学のサポート体制

安心・安全な寮生活を送るため、大学でも寮生をサポートする体制を整えています。

セキュリティ

電気錠(ICカードリーダー対応)による、入室管理システム(エントランス、各ユニット)を導入しています。

レジデント・アシスタント(RA)

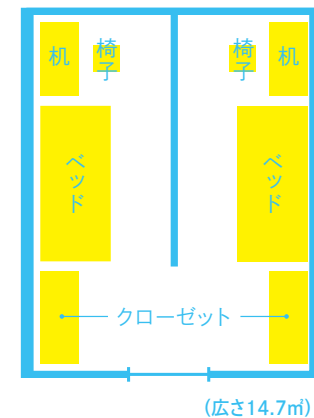
寮生活を経験した2年生がRAとして一緒に住み、寮生活のサポートや寮生の相談、支援を行います。

学生サポートセンター

生活や修学についてアドバイスをしたり、困ったときの相談窓口にもなります。また、カウンセラーや保健師が、心身の問題にも対応します。

ROOM

ルーム[2人のコミュニティ]
(男女別)



(広さ14.7㎡)

趣味の読書も
ゆっくりと



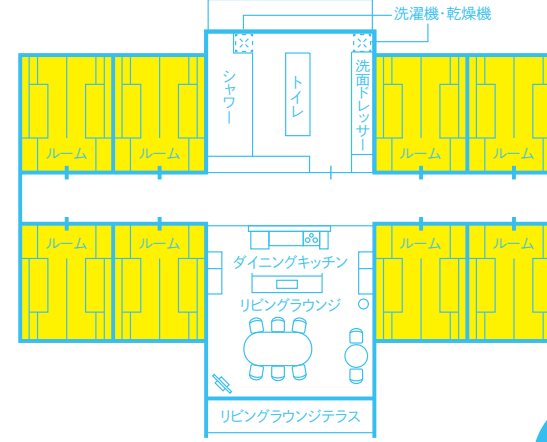
360°カメラで
ご覧いただけます



学生が生活する居住空間です。2人1部屋のルームが8つとキッチン、トイレなどの共用スペースからユニットが構成されています。ユニット内のキッチンには冷蔵庫や電子レンジなどが完備されているので自炊も可能です。

UNIT

ユニット[16人のコミュニティ]
(男女別)



いろんな
出会いが
待ってるよ



360°カメラで
ご覧いただけます



LEARNING HUB

ラーニング・ハブ
[学びのコミュニティ]

男女共用の学習スペースです。個人やグループでの学習など自主的な学びを通して確かな学習習慣を身につけます。

入寮資格	1年生(原則全員入寮)、上級生、留学生	費用	寮費:12,500円/月 共益費:実費相当額/月(11,000円~15,000円程度)
在寮期間	1年間(原則)	食事	食事の提供はありません 各ユニットのダイニングキッチンで自炊ができます。
定員	320人(全1年生240人、上級生、留学生)		

施設の概要	名称:後町キャンパス 象山寮 構造規模:鉄筋コンクリート造 地上4階2棟(地域連携施設含む)
共用設備の概要	共有設備:ラーニング・ハブ/エントランス/メールボックス/下足箱 防犯設備:管理室、機械警備(電気錠ICカードリダ、監視カメラ、空間センサ) ●ルーム(1室2人):専有面積:14.7㎡ 冷暖房:エアコン 設備:ベッド/机・椅子/クローゼット/インターネット利用可能 防災設備:自動火災報知器 ●リビングラウンジ:専有面積:35.8㎡ 冷暖房:エアコン 設備:テレビ/ダイニングテーブル/IH調理器/冷蔵庫/電子レンジ/食器棚 防災設備:自動火災報知器 ●ユーティリティ:専有面積:29.1㎡ 暖房設備/シャワールーム3/トイレ2/洗面ドレッサー/洗濯機2/乾燥機2 防災設備:自動火災報知器
ユニットの概要	



後町キャンパス 象山寮 長野市南長野西後町614-1

アクセス
●JR長野駅下車乗り換え長野電鉄(乗車3分)「権堂」駅下車(徒歩8分)
●JR長野駅善光寺口1番バス乗り場
アルビコ交通路線バス(乗車時間4分)「権堂入口」下車(徒歩2分)ほか



お問い合わせ
長野県立大学 学生サポートセンター
〒380-8525 長野市三輪8-49-7
電話:026-217-5082(学生支援係)
Mail: gakusei@u-nagano.ac.jp
https://www.u-nagano.ac.jp



長野県立大学
THE UNIVERSITY OF NAGANO

GUIDE
BOOK



長野県立大学
THE UNIVERSITY OF NAGANO

ZOAN DORMITORY
GOCHO
CAMPUS

ごちょう ぞうざんりょう
後町キャンパス「象山寮」



友と出会い、地域とふれあう。
ここは、もうひとつの学びの場だ。

QUESTION 1

寮生活が楽しい瞬間はどんな時ですか？

ANSWER

帰った時に人があるのは寮生活の良さだと思います。仲間と一緒に夕ご飯をつくりながら「ただいま」「おかえり」と声をかけあう時、幸せを感じます。朝の「おはよう!」とか。また、学部・学科混合なので、いろいろな話が聞けて楽しい。

ただいま〜♪



帰った時に誰かがいて「おかえり〜」と迎えてくれるのがうれしい!

QUESTION 4

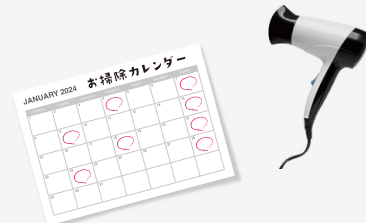
ユニットではどのようなルールを決めていますか？

ANSWER

生まれた場所も育ってきた場所も違うので、生活習慣もそれぞれ。ゴミ出しや掃除の当番制、夜10時以降は騒がない、意外と音の大きなドライヤーの使用時間など話し合って決めました。実家がお米農家のメンバーがいるユニットでは、送られてきたお米をサブスク形式で活用しています。



食器はつねに清潔に。皿を洗ったら、ちゃんと片づけシンクもきれいにすること!



時間を認識するため時計はとても大事。あと、収納ボックスも必需品です。

QUESTION 5

寮生活のためにどんなものが必要ですか？

ANSWER

生活用品のほかには、音漏れしないヘッドホンも必需品です。個人的には推し活のためのグッズも必須。ライブ観戦に必要なペンライトやタオル、写真や関連グッズなど……。同部屋の子も寛大で、デスクの上にある推し用の神棚と一緒に拝んでくれます(笑)。筋トレ用のダンベルやプロテインがマストなんて人もいます。



寮母さんに連絡するとやさしく対処してくれますみんなもとてもやさしい

体調が悪くなった時はどんなふうにみんなで助け合いますか？

ANSWER

新型コロナウイルスに感染した時は、接触が制限されていたので、寮母さんに連絡すると対応してくれる病院を教えてくださいました。寮内に隔離空間もあり、感染拡大を免れました。急病の時は相部屋の子がおかゆをつくってくれました。みんなのやさしさが身にしみますね。



教えて!象山寮

QUESTIONS & ANSWERS

QUESTION 2

通学手段はどうしていますか？

ANSWER

象山寮から大学までは約2.2km。徒歩だと30分程度かかる距離にあります。なので、学生の約9割は自転車通学です。長野市の豊かな四季の中、風を切って走るのは爽快ですよ。雨の日は徒歩、あるいはバスや電車も使います。



9割近くの学生が自転車通学しています! 15分程度で大学に着きます

やはり自炊が多いです! 料理が得意な人や寮生活でうまくなる人も



寮での食事はどうしていますか？

ANSWER

お弁当やアルバイト先のまかない、たまに友だちと外食という人もいますが、ユニットにはキッチンもあるので、自炊する人が多いです。夕飯を多めににつくって翌日のお弁当にすると、休日につくり置きしたりとか、みんな賢く生活を楽しんでいます。

QUESTION 3



QUESTION 6



CAMPUS STUDENT LIFE



A DAY SCHEDULE

ある学生の1日

7:10 起床
7:15 朝食
8:20 登校

授業

17:15 帰寮
17:30 フィットネスジム

19:15 夕食

ユニットメンバーと談笑

21:00 シャワー

24:00 就寝



自転車で帰寮して、ジムへ

自転車で約15分の距離。帰り道は、夕食の買い出しも兼ねて、近くのスーパーに寄ります。フィジカル・トレーニングが趣味なので、寮に帰ってからジムへ通うことも。体力維持・促進、体調管理は大切です。



ユニットでみんなとゲームを

帰ったら人があるので寂しいとすることがあります。ユニットでみんなと一緒にゲームをするのが楽しく、金曜・土曜の夜はテンションMAX。修学旅行のホテルでのノリを毎晩、体感している感じです。



朝刊はいつもラーニング・ハブで

7時10分に起床。朝食は毎日、うどんと白湯とプロテインと決めています。自炊や洗濯などをするを通して生活力が向上したと思います。朝食後は共有スペースの「ラーニング・ハブ」で新聞を読みます。



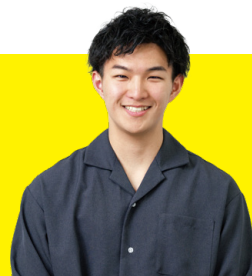
空きコマを利用して課題に集中

高校では学ぶことができない専門的で実用的な分野の学問を学んだり、週4回ある英語の授業で英語を極めたいです。将来は経営学の知識を生かしてフィットネス業界へ進みたいと考えています。

寮生活で人間関係を学ぶ

象山寮はきっと

もう1つのキャンパス。



ユニットの掃除は広くて物が多いし、分量の多いゴミ出しも1人で運ぶことは難しい。そのため、みんなでコミュニケーションをとって協力することが大事になります。こうした経験を通して、周りに気を配りながらも、生活を楽しめる力が日々身についていると思っています。